unesco

विद्यया ऽमृतमश्नुते
एन सी ई आर टी
NCERT

চলো এগিয়ে যাই



unesco

ভূমিকা

স্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধি জাতীয় উন্নয়নের একটি পূর্ব শর্ত, উৎকৃষ্ট শিক্ষাই হলো যার ভিত্তি। শিক্ষার্থীদের শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য উভয়েরই উন্নতির জন্য একটি অনন্য সুযোগ বিদ্যালয়গুলি তৈরি করে দেয় । দীর্ঘমেয়াদী উন্নয়নের জন্য 2030-এর লক্ষ্যে গৃহীত বিষয়সূচীতে আমরা দেখি যে উৎকৃষ্ট শিক্ষা, সুস্বাস্থ্য ও কল্যাণ, লিঙ্গ-সমতা এবং মানবাধিকার পরস্পরের সঙ্গে যুক্ত। স্বাস্থ্যবান এবং সুখী শিক্ষার্থীরা আরও ভাল করে শেখে, অন্যদিকে দুর্বল স্বাস্থ্য বিদ্যালয়ে উপস্থিতি এবং শৈক্ষিক কর্মক্ষমতার উপর বিরূপ প্রভাব ফেলতে পারে।

ইউএন এজেন্সি এবং অন্যান্য অংশীদারদের সহযোগিতায় ন্যাশনাল কাউন্সিল অফ এডুকেশনাল রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং (এনসিইআরটি) কিশোরদের স্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধি সম্পর্কিত বিদ্যালয় স্বাস্থ্য কার্যক্রমের পাঠ্যক্রম এবং উদ্ভাবক উপকরণ তৈরিতে অগ্রণী ভূমিকা গ্রহণ করেছে। সমস্ত শিশু এবং তরুণদের স্বাস্থ্য ও সমৃদ্ধির প্রচারের জন্য এনসিইআরটি এবং ভারত সরকারের শিক্ষা মন্ত্রণালয়ের সঙ্গে সহযোগিতা করতে পেরে আমরা আনন্দিত। সকল শিশু এবং তরুণদের উচ্চ মানের স্বাস্থ্য শিক্ষা থেকে উপকৃত হওয়া এবং নিরাপদ, অন্তর্ভুক্তি ও স্বাস্থ্য-উন্নয়নমূলক শিক্ষার পরিবেশের সুযোগ পাওয়া সুনিশ্চিত করতে আমরা প্রতিশ্রুতিবদ্ধ।

এই কমিক বইটি এগারোটি বিষয়বস্তু নিয়ে আলোচনা করে, বিশেষ করে সুস্থভাবে বেড়ে ওঠা, মানসিক স্বাচ্ছন্দ এবং মানসিক স্বাস্থ্য, পারস্পরিক সম্পর্ক, মূল্যবোধ এবং নাগরিকত্ব, লিঙ্গ-সমতা, পুষ্টি, স্বাস্থ্য ও পরিচ্ছন্নতা, মাদকের নেশা প্রতিরোধ এবং ব্যবস্থাপনা, স্বাস্থ্যকর জীবন-যাপনের প্রচার, প্রজনন স্বাস্থ্য এবং এইচ আই ভি প্রতিরোধ, হিংসা ও আঘাত থেকে সুরক্ষা ও নিরাপত্তা এবং ইন্টারনেট সুরক্ষা ও দায়িত্বশীল সমাজ মাধ্যম ব্যবহারের প্রচার।

এই কমিক বইটির মাধ্যমে আনন্দের সঙ্গে শিক্ষার মূল ভাব ফুটে ওঠে যেটির উদ্দেশ্য হলো জ্ঞানের বৃদ্ধি এবং কিশোরদের স্বাস্থ্যের প্রতি সচেতনতা বৃদ্ধি এবং এছাড়াও এটি তাদের সার্বিক উন্নতির জন্য স্বাস্থ্যকর আচরণ গ্রহণ করতে প্রয়োজনীয় জীবন কৌশল তৈরী করবে।

আমরা আশাবাদী যে ছাত্ররা, শিক্ষকগণ এবং স্বাস্থ্য প্রশিক্ষকরা তরুণদের শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও সুখী জীবনের অধিকার বর্ধন করতে এবং একটি অন্তর্ভুক্তিমূলক ও লিঙ্গ-সমতাপূর্ণ সমাজ তৈরী করতে এই কমিক বইটি ব্যবহার করবেন।

এরিক ফাল্ট
ভুটান, ভারত, মালদ্বীপ এবং শ্রীলঙ্কায়
পরিচালক ও প্রতিনিধি

মাননীয় কেন্দ্রীয় মন্ত্রী'র
বার্তা
শিক্ষা; দক্ষতা নির্মাণ এবং ব্যবসায়
ভারত সরকার



এটা জেনে আমি খুই আনন্দিত যে UNESCO নিউ দিল্লি NCERT-র সঙ্গে যুগ্ম ভাবে একটি কমিক বই তৈরী করেছে যা *আয়ুষ্মান ভারত*-এর অন্তর্গত স্কুল হেল্‌থ প্রোগ্রামের 11টি বিষয়বস্তুর ওপর আধারিত।

রাষ্ট্র নির্মাণের জন্য সুস্বাস্থ্য হল একটি মূল শর্ত। অতএব, সুস্বাস্থ্য এবং কিশোরদের কল্যাণ রাষ্ট্র নির্মাণের প্রচেষ্টায় সর্বোচ্চ প্রাথমিকতা থাকা উচিত। কিশোরদের স্বাস্থ্য সম্পর্কিত তথ্য উপলব্ধি করে, আয়ুষ্মান ভারত-এর অন্তর্গত শিক্ষা মন্ত্রক ভারতের স্বাস্থ্য ও পরিবার কল্যাণ মন্ত্রকের সঙ্গে যুগ্ম ভাবে স্কুল হেল্‌থ প্রোগ্রাম-(SHP) এর সূচনা করেছে।

শিক্ষা এবং স্বাস্থ্য পরস্পরের সঙ্গে অবিচ্ছিন্ন ভাবে যুক্ত। বিদ্যালয়গুলি স্বাস্থ্য শিক্ষা এবং শিশু ও কম বয়েসীদের লক্ষ্য করে স্বাস্থ্য প্রচারের প্রচেষ্টাগুলির জন্য আদর্শ স্থান। ন্যাশনাল এজুকেশন পলিসি 2020-তে বর্ণিত উচ্চ মানের শিক্ষার লক্ষ্য অনুসরণ করার পথে, ছাত্রদের কল্যাণের জন্য স্বাস্থ্য শিক্ষার ওপর জোর দেওয়া যেমন ফিটনেস, সুস্বাস্থ্য, মানসিক-সামাজিক কল্যাণ হল প্রয়োজনীয় এবং এগুলি বিদ্যালয়ের পাঠ্যক্রম ও শিক্ষা বিজ্ঞানে আলোচিত হওয়া উচিত।

আমি UNESCO নতুন দিল্লি এবং NCERT কে এই স্বাস্থ্য ও কল্যাণ সম্পর্কিত কমিক বইটি তৈরী করার জন্য অভিনন্দন জানাই, যেটির লক্ষ্য হল বিদ্যালয়ের ছাত্রদের মধ্যে তথ্য সমৃদ্ধ, দায়িত্বশীল, এবং স্বাস্থ্যকর ব্যবহারের প্রচার করতে জ্ঞান বর্ধন করা, ইতিবাচক মনোভাব বিকশিত করা, এবং জীবনে দক্ষতা বাড়িয়ে তোলা। এছাড়াও আমি স্কুল হেল্‌থ প্রোগ্রামের নিরন্তর সাফল্যের জন্য শুভকামনা জানাই আর সকল অংশীদারদের একত্রিত হয়ে কাজ করতে এবং তথ্য ও সচেতনতা প্রচারিত করতে উৎসাহিত করি যা আমাদের দেশ জুড়ে লক্ষ-লক্ষ শিশু, কিশোর এবং তাদের পরিবারের জীবনে পরিবর্তন আনতে সাহায্য করবে।

ধর্মেন্দ্র প্রধান

কৃতজ্ঞতা প্রকাশ

স্বাস্থ্য ও কল্যাণ সম্পর্কিত এই কমিক বইটি একটি সম্মিলিত প্রচেষ্টা, যা অনেক ব্যক্তি ও সংস্থার কাছে প্রাপ্ত সাহায্য ও উপদেশের জন্য সম্ভব হয়েছে।

এটি ন্যাশনাল কাউন্সিল অফ এডুকেশনাল রিসার্চ অ্যান্ড ট্রেনিং (NCERT)-এর সুপারিশ অনুযায়ী, NCERT-র ডাইরেক্টর, প্রফেসর দিনেশ প্রসাদ সাক্লানি এবং সেন্ট্রাল ইনস্টিটিউট অফ এডুকেশনাল টেকনোলজি (CIET), NCERT-র জয়েন্ট ডাইরেক্টর, প্রফেসর অমরেন্দ্র বেহেরার নেতৃত্বে সৃষ্ট হয়েছে।

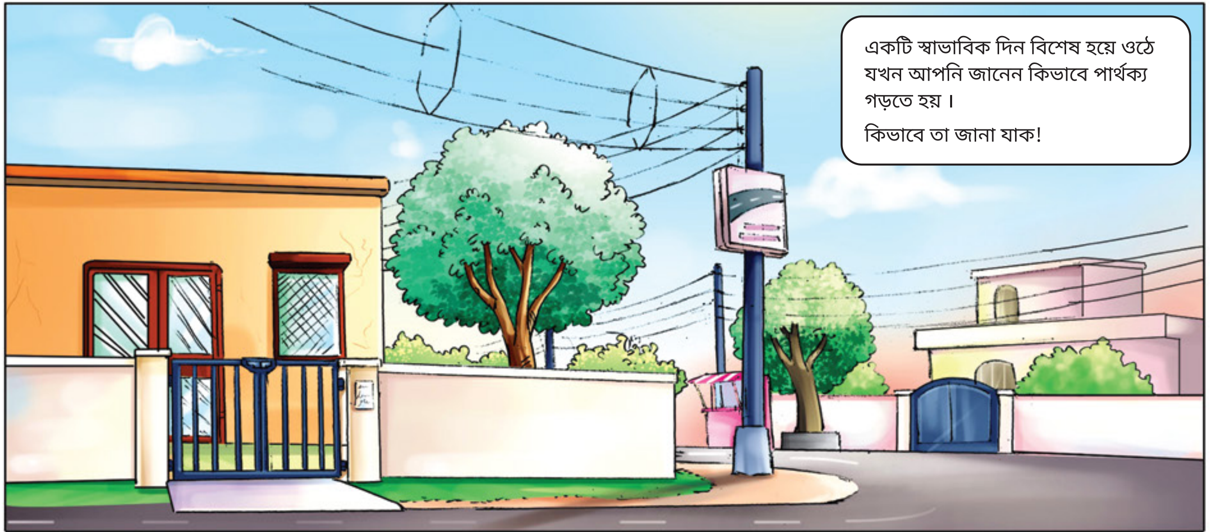
আমরা টেগোর ইন্টারন্যাশনাল স্কুলের অধ্যক্ষ, ডাঃ মল্লিকা প্রেমনকে এবং সেই স্কুলের শিক্ষক-শিক্ষিকা ও ছাত্র-ছাত্রীদের এই কমিক বইটির পর্যালোচনা করার এবং সেটি সম্পর্কে প্রতিক্রিয়া জানানোর জন্য স্বীকৃতি দিতে চাই।

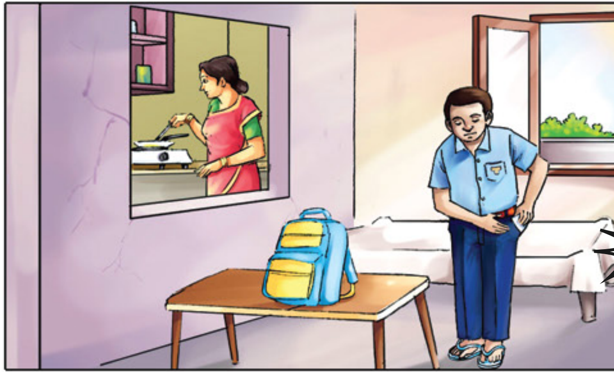
এই কমিক বইটির বিকাশ ও সৃষ্টি সরিতা যাদবের দ্বারা সমন্বিত হয়েছে। জয়েস পোয়ান এবং প্রসান্ত যাদবকেও তাদের মূল্যবান পর্যালোচনা এবং পরামর্শের জন্য ধন্যবাদ জানাই।

UNAIDS ইউনিফাইড বাজেট, রেসাল্টস অ্যান্ড অ্যাকাউন্টিবিলিটি ফ্রেমওয়ার্ক (UBRAF) ফান্ডিং ফর UNESCO-র আর্থিক সাহায্যের জন্য এই প্রকাশনাটি সৃষ্টি করা সম্ভব হয়েছে।

এই কমিক বইটির চিন্তন, ডিজাইন এবং চিত্রায়ন করেছেন ক্লে ব্রেনস।




একটি স্বাভাবিক দিন বিশেষ হয়ে ওঠে যখন আপনি জানেন কিভাবে পার্থক্য গড়তে হয়।
কিভাবে তা জানা যাক!




ভাঙ্গার আওয়াজ
মা, তুমি ঠিক আছ?


আমি ঠিক আছি, বিক্রম। আমি যে খাবারটা রান্না করেছিলাম সেটি মাটিতে পড়ে গেছে।


চিন্তা কোরো না, মা, আমি পরিষ্কার করে দেব।


তুমি তো জানো, আমি রান্না করতে ভালোবাসি। আমি তোমায় লাঞ্চ বাক্সগুলো প্যাক করতে সাহায্য করব।
ধন্যবাদ, বিক্রম। তুই আমার সোনা ছেলে।

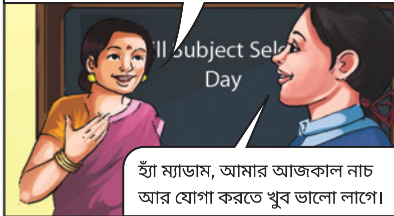

আমি স্কুলে চললাম, মা, টাটা।


S.P. HIGH SCHOOL


গুড মর্নিং, ম্যাডাম!
Skill Subject Selection Day


গুড মর্নিং বাচ্চারা, আমরা আজকে দক্ষতা নিয়ে আলোচনা করব। তোমরা একে একে তোমাদের শক্তি ও দুর্বলতা নিয়ে আলোচনা করতে পারো।


ছোটবেলায় আমি খো-খো খেলতে ভালবাসতাম, কিন্তু এখন আর ততটা ভালোবাসি না।


এটা খুবই স্বাভাবিক। কৈশোরে, সব বাচ্চাদেরই শারীরিক ও মানসিক বৃদ্ধি হয়। তাই সময়ের সাথে তোমাদের ভালো লাগা বদলে যেতেই পারে।
হ্যাঁ ম্যাডাম, আমার আজকাল নাচ আর যোগা করতে খুব ভালো লাগে।


যতীন, মনে হচ্ছে তুমি চিন্তিত। তুমি ঠিক আছ তো?


বিক্রম, আমি প্রায়ই আমার মা'কে রান্নাঘরে সহায্য করি এবং আমার ভালোও লাগে, কিন্তু
কিন্তু? কিন্তু কী, যতীন?
কিন্তু আমি যদি ক্লাসে এটা বলি, অন্য ছাত্ররা আমাকে নিয়ে ঠাট্টা করবে কারণ রান্নাবান্না এবং ঘর পরিষ্কার করা মেয়েদের করার কথা।


না যতীন, তা নয়। আমিও রান্না করতে ভালোবাসি এবং রান্নাঘরে মা'কে সাহায্য করি। এগুলি কিছু সেকেলে ধারণা যা বলে যে শুধু মেয়েদেরই রান্না করা উচিত। রান্না করাটা আসলে একটি প্রয়োজনীয় দক্ষতা এবং মেয়ে ও ছেলে উভয়ই এটিকে একটি শখ বা পেশা হিসেবে গ্রহণ করতে পারে।


যতীন, আমি নিশ্চিত যে তুমি একজন দারুন শেফ হবে কারণ রান্নার প্রতি তোমার খুব ঝোঁক এবং উৎসাহ আছে।
ঠিক বলেছ, বিক্রম। আমি একদিন শেফ হতে চাই।
আমি আজ লাঞ্চে তোমার পছন্দের স্যান্ডউইচ নিয়ে এসেছি এবং এগুলি আমি নিজে বানিয়েছি।


ম্যাডাম, আমি


রীনা, সব ঠিক আছে তো?
আমি ... আমার ভাইয়ের সাথে ক্রিকেট খেলতে ভালোবাসি কিন্তু আমার ঠাকুরদা আমাকে পুতুল নিয়ে খেলতে বলেন, যা আমাকে রাগিয়ে দেয় এবং আমার প্রায়ই তার সঙ্গে ঝগড়া বাঁধে।


রীনা, এটা সাধারণ ভুল ধারণা যে ক্রিকেট কবল ছেলেরাই খেলতে পারে। এটা এক ধরনের লিঙ্গ-বৈষম্য।


বড়রা আমাদের নিরাপত্তা নিয়ে চিন্তিত হয়ে পড়ে তাই তাদের মনের ভাব বুঝে তাদের সঙ্গে খোলাখুলি আলোচনা করা গুরুত্বপূর্ণ।
আমরা যখন কঠিন পরিস্থিতির মুখোমুখি হই, তখন বাবা-মা, বিশ্বস্ত গুরুজন, শিক্ষক, অথবা পরামর্শদাতার সাহায্য নেওয়া গুরুত্বপূর্ণ।


ধন্যবাদ ম্যাডাম, আমি এটি আমার ঠাকুরদার সঙ্গে আলোচনা করব।


স্কুলের বেল বাজলো।
ঠিক আছে, ছাত্ররা, আগামীকাল আমরা আমাদের আলোচনা এগিয়ে নিয়ে যাব।


মানবী, আমি জল ভরতে যাচ্ছি। তুমি কি আমার সঙ্গে আসতে চাও?
হ্যাঁ, নিশ্চই।


চলো।


ওই প্লাস্টিক মোড়কগুলো দেখো! ছাত্রদের ময়লা ডাস্ট বিনে ফেলা উচিত আর স্কুলকে পরিষ্কার রাখা উচিত।
ছাত্ররা প্রায়ই কল খুলে রেখে দেয় যার জন্য জলের অপচয় হয়। আমাদের জল, বিদ্যুৎ এবং খাদ্যের মত সম্পদের সংরক্ষণ করা উচিত।
ঠিক বলেছ।
কি হলো, মানবী?
আমি দুর্বল বোধ করছি আর আমার মাথা ঘুরছে।


তুমি কি জলখাবার খেয়েছ?
না, আমার সময় হয়নি।
কি হলো বাচ্চারা?
ম্যাডাম, ওর শরীর খারাপ লাগছে।
চলো ওকে মেডিকেল রুমে নিয়ে যাওয়া যাক, ডাক্তার সুনিতা আমাদের সাহায্য করবেন।


Medical Room
ডাক্তার, মানবী আমায় বলেছে যে ও সকালের জলখাবার খেয়ে আসেনি, আর আমি প্রায়ই দেখি ও দুর্বল বোধ করে আর ওর মাথা ঘোরে।
COVID-19


এটা ভালো অভ্যাস নয়। তোমাদের সকলেরই বাড়ন্ত বয়েস এবং প্রতিদিন সকালে পুষ্টিকর জলখাবার অবশ্যই খেয়ে আসা উচিত।
মানবী, কিশোরীদের প্রতি মাসে ঋতুস্রাব হয়, যা থেকে আইরনের ঘাটতি হতে পারে, যাকে অ্যানিমিয়াও বলা হয়। তোমার উচিত সন্তুলিত আহার করা আর কখনই সকালের জলখাবার বাদ না দেওয়া।

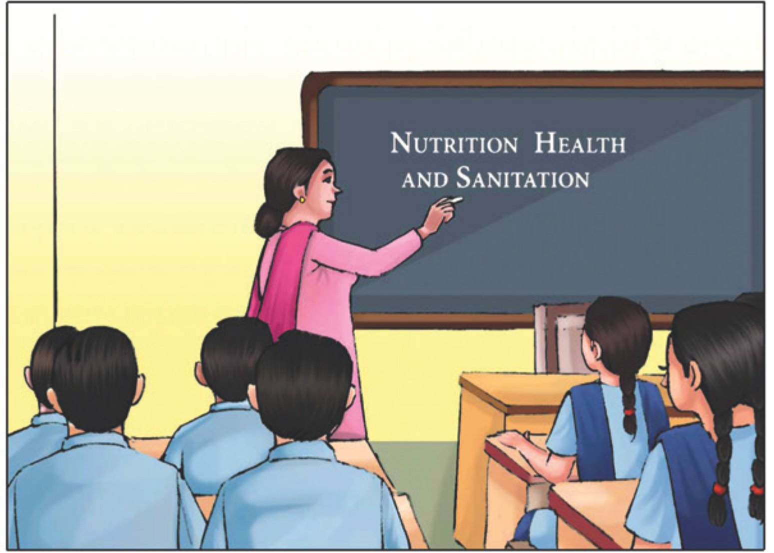

একেবারে ঠিক! বাচ্চাদের পুষ্টির প্রয়োজনে সাহায্য করতে স্কুলে আইরন আর ফলিক অ্যাসিড সাপ্লিমেন্ট উপলব্ধ করার জন্য আমাদের সরকার নানারকম কার্যক্রম চালায় ।


মানবী, এই গ্লুকোস জলটা একটি আইরন ট্যাবলেটের সাথে খেয়ে নাও।
COVID-19


ছাতু, বাদাম, এবং ফলের মত পুষ্টিকর খাবার খাও যেগুলি সহজেই বাড়িতে উপলব্ধ।
আমি এখন সুস্থ বোধ করছি এবং ভবিষ্যতে আমি সকালের জলখাবার অবশ্যই খাব ।


ধন্যবাদ ডাক্তার সুনিতা। মানবী, আমরা পুষ্টি, স্বাস্থ্য, এবং পরিচ্ছন্নতা নিয়ে আজ ক্লাসে আলোচনা করব।


VII-A

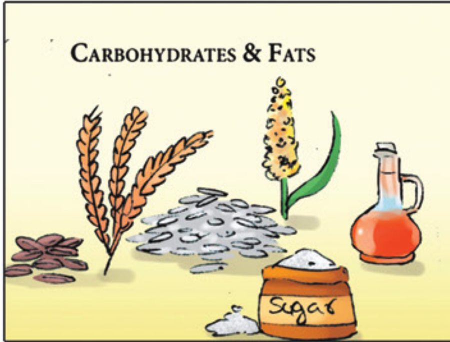

NUTRITION HEALTH
AND SANITATION

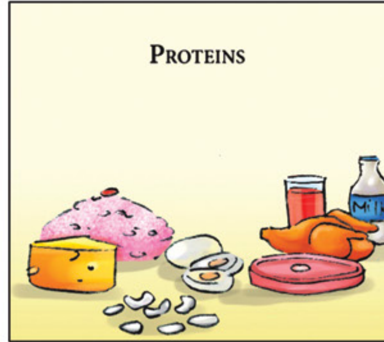

ম্যাডাম, সঠিক শারীরিক বিকাশের জন্য আমাদের কী খাওয়া উচিত?

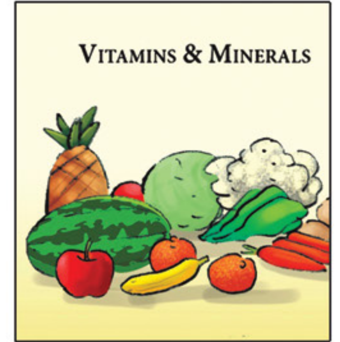

যেকোনো বয়েসেই স্বাস্থ্যকর খাবার খাওয়া গুরুত্বপূর্ণ, কিন্তু বিশেষ করে কিশোরদের জন্য এটি খুবই গুরুত্বপূর্ণ। যেহেতু তোমাদের শরীর এখনও বাড়ছে, এটি খুবই প্রয়োজনীয় যে তোমরা সকলেই তিনটি নিয়মিত আহার খাও (একটি সন্তুলিত আহার), যাতে থাকবে:


শক্তি যোগায় এমন খাবার যা কার্বোহাইড্রেট ও ফ্যাটে পরিপূর্ণ যেমন – ডাল, বাদাম ও বীজ, আটা, ভাত, তেল, এবং পরিমিত মাত্রায় মিষ্টি।


প্রোটিনে পূর্ণ খাবার যা শরীর বিকশিত করে যেমন - ডাল, বাদাম ও বীজ, দুধ জাতীয় খাবার, ডিম, মাংস ইত্যাদি।
ভিটামিন ও মিনেরালে পরিপূর্ণ খাবার যেমন – সবজি আর ফল।


CARBOHYDRATES & FATS
Sugar


PROTEINS

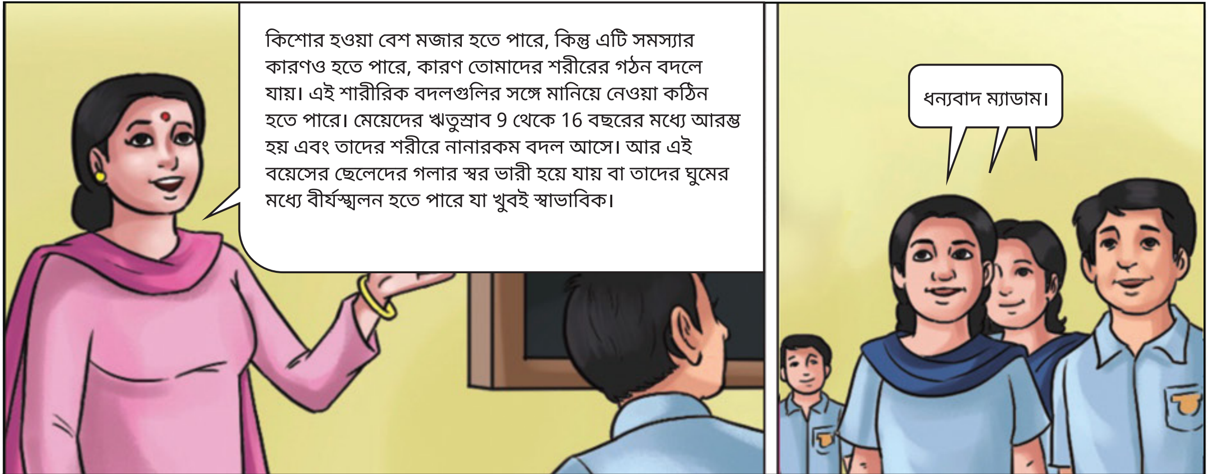

VITAMINS & MINERALS


এই সমস্ত খাবার মিলে একটি সন্তুলিত আহার তৈরী হয় এবং এটি স্বাস্থ্যবান এবং শক্তিশালী হয়ে বেড়ে ওঠার জন্য আবশ্যক!


অনেক ধন্যবাদ ম্যাডাম!









প্রতিদিন তিনটি নিয়মিত আহার খেলে আমাদের পুষ্টির প্রয়োজন পূর্তিতে সাহায্য হয়। আহার বাদ দেওয়া উচিত নয় কারণ আমরা ভিটামিন, মিনারেল, এবং কার্বোহাইড্রেট থেকে বঞ্চিত হই যা থেকে আমাদের শক্তির অভাব বা মনোযোগে সমস্যা হতে পারে। বয়ঃসন্ধির সময়, ছেলে ও মেয়ে উভয়েরই শারীরিক পরিবর্তন হয়। নিজের শরীর সম্পর্কে সঠিক তথ্য জানা খুব গুরুত্বপূর্ণ। তাই যখনই মনে প্রশ্ন উঠবে, বড়দের জিজ্ঞেস করবে।


ছাত্ররা, তোমাদের স্কুল আজ ছুটি। আশা করি তোমরা আজ বিকেল 5টায় প্র্যাকটিসে আসছ?
স্যার, আমিও কি ক্রিকেট প্র্যাকটিসে যোগ দিতে পারি?
হ্যাঁ, নিশ্চই, রীনা।


কোচ: বিক্রম, রাঘব আজকাল স্কুলে কেন আসছে না? আমি তো ওকে দেখি না।
স্যার, কিছুদিন আগে ওর একটি দুর্ঘটনা হয়েছে। আমি আজ ওর সঙ্গে দেখা করব।
আজ বাড়ি ফেরার পথে ওর সঙ্গে দেখা করা যাক।


এইরকম সুন্দর বন্ধুত্ব থাকা খুব ভালো কথা। ও তাড়াতাড়ি সুস্থ হয়ে উঠুক এই কামনা করো আর মাঠে সঠিক সময় পৌঁছে যেও।
হ্যাঁ স্যার, আমরা পৌঁছে যাব।
एक कदम स्वच्छता की ओर


দেখো ঐখানে জমা জঞ্জাল! যদি জঞ্জালে জল জমে, এটা মশার আতুরঘর হয়ে যাবে যা থেকে ম্যালেরিয়া, ডেঙ্গু আর অন্য রোগ হতে পারে। ময়লা ফেলা বেআইনি আর আমাদের সরকার পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে কোটি কোটি টাকা খরচ করছে ... তাই আমাদের পরিবেশ পরিষ্কার রাখা আমাদের দায়িত্ব।


জঞ্জালে থাকা বিষাক্ত রসায়ন এবং রোগ ছড়ানো জীবাণু জলের ব্যবস্থাকেও দুষিত করে জল-বাহিত রোগ ছড়াতে পারে, যা মানুষ ও পশু উভয়েরই ক্ষতি করতে পারে। এতে আমাদের স্কুল ও সম্প্রদায়েরও বদনাম হয়।


শুকনো ও ভেজা আবর্জনা পৃথক করাও গুরুত্বপূর্ণ। তাই আমাদের দুটি পৃথক ডাস্টবিন থাকা উচিত এবং সেগুলি যথাযত ভাবে ব্যবহার করা উচিত।


প্রিন্সিপাল ম্যাডামের সঙ্গে কথা বলে এইখানে ডাস্টবিন বসানোর ব্যবস্থা করা যাক।
এইটা ভালো বলেছ, যতীন। আমরা কালই প্রিন্সিপাল ম্যাডামের সঙ্গে কথা বলব।


তুমি কী পড়ছ যতীন?
এটি একটি প্রোটিন পাউডার সম্পর্কে একটি প্যামফ্লেট, যেটি মাসেল তৈরী করতে সাহায্য করে। আমি এইটা কিনতে চাই কারণ স্পোর্টস ডে-র আগে আমাকে শরীর চর্চা করতে হবে।











আমাদের সৌন্দর্য আমরা নিজেদের কিভাবে দেখি এবং আমাদের মধ্যে থাকা মূল্যবোধের ওপর নির্ভর করে। সৌন্দর্য আর আদর্শ শরীর একটি ভ্রান্ত সামাজিক ধারণা। আমরা সকলেই যে যার মত সুন্দর এবং কখনই বিভ্রান্তিকর বিজ্ঞাপনের ফাঁদে পড়ব না।

প্রতিটি মানুষের মূল্যবোধ থাকে যা তার পরিবার, বন্ধু-বান্ধব, সংস্কৃতি, জাতি, সামাজিক পরিবেশ, লিঙ্গ, ধর্ম ইত্যাদির ওপর ভিত্তি করে তৈরী হয়।

কিন্তু আসলে যা সব থেকে বেশী গুরুত্বপূর্ণ তা হলো ব্যক্তিগত গুণ যার ভিত্তিতে আমরা আমাদের ব্যবহারের সঠিক দিক নির্ধারণ করি, যে ধরনের ব্যক্তি আমরা হতে চাই, আমরা নিজেদের আর অন্যদের প্রতি যেমন ব্যবহার করি, এবং আমাদের পারিপার্শ্বিক জগতের সঙ্গে আমরা যেভাবে মেলামেশা করি।













আমাদের আশেপাশে অন্যদের প্রতি সংবেদনশীল হওয়া খুবই গুরুত্বপূর্ণ। আমরা প্রতিবন্ধী বাচ্চাদের প্রয়োজনগুলি বুঝে এবং তাদের আমাদেরই একজন হওয়া অনুভব করিয়ে তাদের সাহায্য করতে গুরুত্বপূর্ণ ভূমিকা নিতে পারি।


সবাইকে বিদায়,
বিকেলে দেখা হবে।


মা! আমি ফিরেছি!
আমার খিদে পেয়েছে!
হাত ধুয়ে নাও, এবার লাঞ্চ
করা যাক।

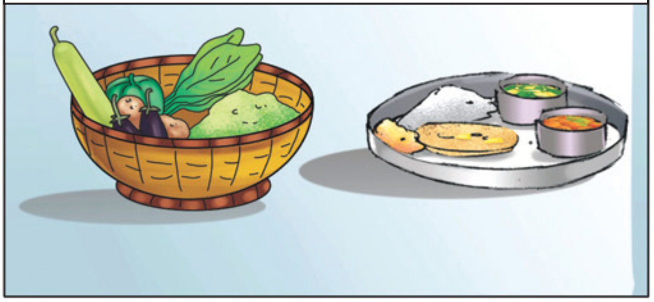

আজকে তুমি কী শিখলে?
লতা ম্যাডাম আমাদের ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা
এবং সন্তুলিত আহার খাওয়ার গুরুত্ব সম্পর্কে
শিখিয়েছেন।


মা, তুমি যা তৈরী করেছ সেটি একটি
সন্তুলিত আহার। আমাদের কি খাবারের
জন্যও কোনো পরিচ্ছন্নতা মেনে চলা উচিত?


খাবারের পরিচ্ছন্নতা
হলো 7টি সি-র বিষয়।
যতীন: 7টি সি?


এটা দেখা যে ('চেক' করা) কাঁচা খাবার যা
আমরা কিনছি তা যেন টাটকা হয় আর প্যাক করা
খাবার যেন সেটির এক্সপাইরী ডেটের মধ্যে হয়।
খাওয়ার ও রান্না করার আগে
কাঁচা সবজি ও ফল ভালো
করে 'ধুয়ে' নেওয়া।













কৈশোরে পুষ্টির প্রয়োজন বেশি হয় কারণ এটি দ্রুত বৃদ্ধি ও বিকাশের সময়। সুস্বাস্থ্য বজায় রাখতে স্বাস্থ্যকর খাদ্যাভ্যাস এবং খাবারের পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা আবশ্যক। যেমন, গোটা শস্য , স্প্রাউটস (অঙ্কুর), স্থানীয় জল খাওয়া (প্যাক করা জলের পরিবর্তে), জাঙ্ক ফুড কম খাওয়া এবং লোহার বাসনে রান্না করা খাবার আইরন উপাদান বাড়িয়ে দেয়।


মা, এই কচুরিগুলো কার জন্য বানিয়েছ?
তোমার বোনের রুটি, ডাল, ও সবজি খেতে ভালো লাগছে না। তাই আমি কচুরি বানিয়েছি।


ওর তেলে ভাজা খাবার খাওয়া উচিত নয়, এবং আমি ভাবছি ও গত কিছুদিন ধরে স্কুলে কেন যাচ্ছে না।
ও আমাকে বেশি কিছু বলে না। তোমার ওর সঙ্গে কথা বলা উচিত।
হ্যাঁ, আমি বলব।


দিব্যা, তোকে দেখে বিষণ্ণ লাগছে, সব ঠিক আছে তো?


আমি ঠিক আছি
আমি জানি যে তুই স্কুলেও যাসনি। কি হচ্ছে বল তো?


আমি কিছু বলতে চাই...


আমি স্কুলের লাইব্রেরিতে ছিলাম, আর আমাদের পিওন রাজেশ দা পিছন থেকে এসে আমাকে ছুঁয়েছিল। তারপর ও আমাকে কাউকে বলতে বারণ করে শাসিয়েছে।
আমার ভয় করছে এবং এইজন্য আমি স্কুলে যাচ্ছি না। ও আমার বন্ধুর নামে একটি ফেক আইডি তৈরী করে আমাকে ফ্রেন্ড রিকোয়েস্টও পাঠিয়েছে।


তুই এটা আগে আমাকে কেন বলিসনি? এতো নির্যাতন, এবং আমি দুঃখিত যে তোর সঙ্গে এটা ঘটেছে!
আমি কাউকে ঝামেলায় ফেলতে চাইনি কিন্তু এখন আমি খুব অসহায় বোধ করছি।


তোর নিজেকে দোষ দেওয়া উচিত নয়। যদি এই ধরনের পরিস্থিতিতে আসে, আমাদের অবশ্যই "না,গো,টেল" পদ্ধতি অবলম্বন করা উচিত। যখনই তুমি অস্বস্তি বোধ করবে, জোরে না বলবে বা একটি সুরক্ষিত জায়গায় যাবে অথবা একজন বিশ্বস্ত গুরুজনকে ঘটনাটি সম্পর্কে বলবে। এটা আমাদের মা'র সঙ্গে আলোচনা করা উচিত।











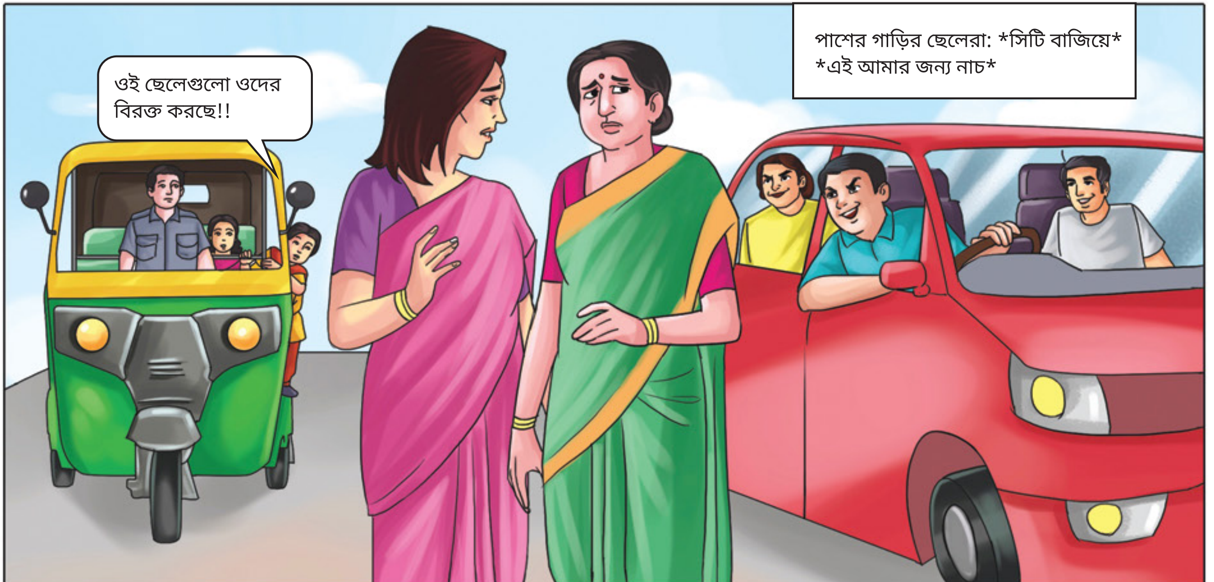
ছাত্রদের হিংসা, নির্যাতন, এবং অসুরক্ষিত পরিস্থিতি সম্পর্কে প্রাথমিক ধারণা থাকা দরকার এবং উপযুক্ত ভাবে কথা বলে নিজেকে ও অন্যদের সুরক্ষিত রাখতে কার্যকরী উপায় বিকশিত করা দরকার।


কি হলো তন্বী? তোমার কি মাসিক চলছে?
আমার জ্বর-জ্বর লাগছে এবং পেতে খুব ব্যথা করছে।
না, আমি জানিনা এত ব্যথা কেন হচ্ছে!


চলো স্বাস্থ্য কেন্দ্র যাওয়া যাক যেখানে মা কাজ করে, আমরা সেখানে একজন ডাক্তারের পরামর্শ নিতে পারি।
ঠিক আছে, তুমি একটা অটোরিক্সা ডাকো ...

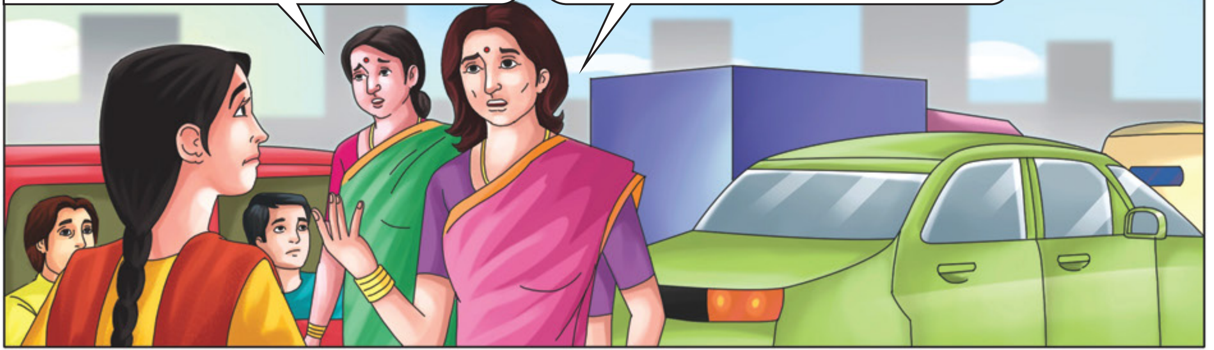

ওরা টাকা চাইছে কেন?


ওরা রূপান্তরকামী (ট্রান্সজেন্ডার) এবং আমাদের সমাজ ওদের শিক্ষা বা চাকরি করে রোজগার করার সমান মর্যাদা বা সুযোগ দেয় না।


ওই ছেলেগুলো ওদের বিরক্ত করছে!!
পাশের গাড়ির ছেলেরা: *সিটি বাজিয়ে* *এই আমার জন্য নাচ*











লিঙ্গ-ভেদ সমাজ তৈরী করেছে এবং এগুলি সময়ের সাথে বদলানো সম্ভব। আমরা সকলে সমান এবং সকলের সম্মান পাওয়ার সমান অধিকার আছে।

লিঙ্গ-ভেদকে চিহ্নিত করে তার বিরুদ্ধে আওয়াজ তোলা খুবই গুরুত্বপূর্ণ যাতে সেকেলে ভাবনা এবং কলঙ্কের ধারণা দূর করা যায়। আমাদের প্রতিটি ব্যক্তিকে তার নিজের পরিচিতির সঙ্গে শান্তিপূর্ণ ভাবে বেঁচে থাকতে দিতে হবে। আমাদের রূপান্তরকামীদের অধিকারের সমর্থন করা উচিত এবং যারা রূপান্তরকামীদের সমর্থন করেন না তাদের মনোভাব বদলাতে অন্যদের আওয়াজ তুলতে প্রশ্রয় দেওয়া উচিত।


হেলো ডক্টর, আমরা এখানে কর্মরত আশা কর্মী চারু'র মেয়ে ... আমার বোনের পেটে ব্যথা করছে এবং জ্বর আছে। অনুগ্রহ করে ওকে একটু দেখবেন।


এটা মনে হচ্ছে প্রজননতন্ত্রের সংক্রমণ (আরটিআই), যা পরিচ্ছন্নতার অভাবে, অপরিচ্ছন্ন স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার, বা অস্বাভাবিক ব্যাকটিরিয়ার জন্য হয়ে থাকতে পারে।


স্কুলে আমরা পরিচ্ছন্নতা এবং আরটিআই সম্পর্কে শিখেছি। অনুগ্রহ করে বলুন কী করা উচিত?
এখন আমি কিছু ওষুধ দিতে পারি তবে তোমাকে উপযুক্ত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখতে হবে এবং ডিসপোজেব্ল স্যানিটারি ন্যাপকিন ব্যবহার করতে হবে।
ঠিক আছে, ধন্যবাদ ডক্টর।


মানবী: ডক্টর, আমি একটা প্রশ্ন করতে পারি?
ডাঃ ঋতু: হ্যাঁ নিশ্চই বলো।


আমরা যখন ক্লিনিকে ঢুকছিলাম, আমরা কিছু লোককে এইচআইভি সম্পর্কে কথা বলতে শুনলাম। এইচআইভি কী এবং এটি কিভাবে হয়?

এইচআইভি হল হিউম্যান ইমিউনোডেফিশিয়েন্সী ভাইরাস, যেটি শরীরের রোগ প্রতিরোধ ক্ষমতার ওপর প্রভাব ফেলে। এইডস হল অ্যাকোআয়ার্ড ইমিউনো ডেফিশিয়েন্সী সিন্ড্রম, একটি দুরারোগ্য, সম্ভাব্য জীবন-নাশক অবস্থা যা এইচআইভি থেকে হয়।

এইচআইভি চারটি উপায়ে সংক্রমিত হতে পারে:

- অসুরক্ষিত শারীরিক সম্পর্ক থেকে
- সূঁচ ও সিরিঞ্জ ভাগ করে বা পুনরায় ব্যবহার করা
- এইচআইভি সংক্রমিত রক্ত এবং শারীরিক উপাদান থেকে সংক্রমণ
- এইচআইভি সংক্রমিত মা থেকে তার গর্ভের শিশুর সংক্রমণ

একটি এইচআইভি পজিটিভ মা তার শিশুকে গর্ভাবস্থার যেকোনো সময়, প্রসব, অথবা স্তন্যপানের সময় সংক্রমিত করতে পারে। তবে, কিছু ওষুধ আছে যেগুলিকে অ্যান্টিরেট্রোভাইরাল থেরাপী বা এআরটি বলা হয়, যা সংক্রমিত মা থেকে তার শিশুর এইচআইভি সংক্রমণ রোধ করতে পারে।

কিন্তু কেউ কিভাবে বুঝবে যে সে এইচআইভি পজিটিভ? এটি কি সেরে যায়?

সকল সরকারী হাসপাতালে এইচআইভি পরীক্ষা বিনামূল্যে উপলব্ধ। এটি সারে না কিন্তু চিকিৎসা ও সঠিক ভাবে দেখাশোনা করা হলে এইচআইভি পজিটিভ মানুষ পারে আমাদের প্রত্যেকের মতই সফল এবং সুস্থ জীবন কাটাতে।

এই মানবী! আমরা কি একসঙ্গে প্র্যাকটিসে যেতে পারি?

না রীনা, আমি একটা কাজে বাইরে এসেছি, আমি সময় মত পৌঁছতে পারব না।

ঠিক আছে মানবী, পরে দেখা হচ্ছে।



প্রজনন মার্গের সংক্রমণ রোধ করতে ব্যক্তিগত পরিচ্ছন্নতা বজায় রাখা আবশ্যক। নিজেকে এবং নিজের আশেপাশে অন্যদের এইচআইভি বা এইডস এবং এগুলির সংক্রমণ থেকে বাঁচার উপায় সম্পর্কে জানানো আবশ্যক। মনে রাখবেন যে সচেতনতাই হলো সব থেকে ভালো সাবধানতা।

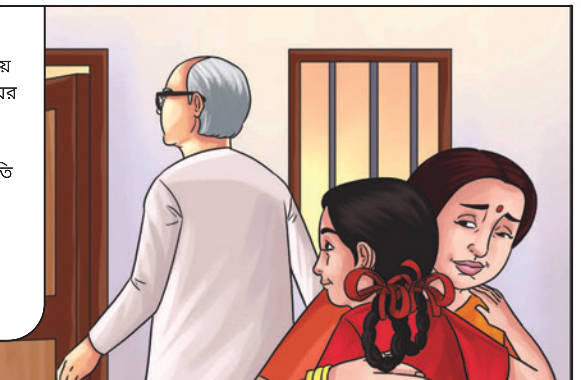














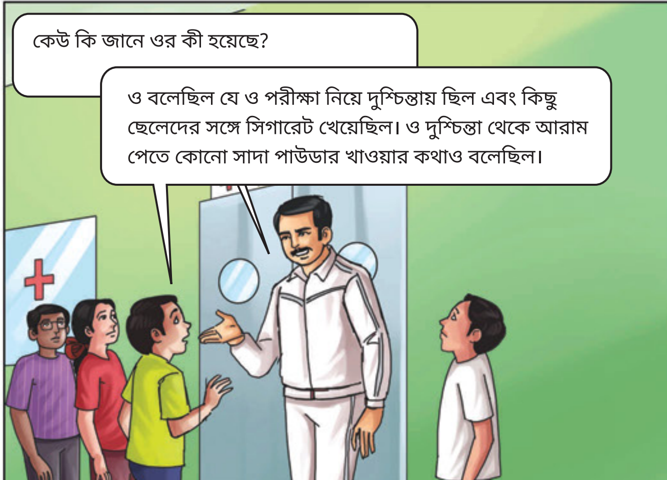
প্রজন্মের বদলের সঙ্গে, প্রথাগত ধারণা এবং বৈষম্যমূলক প্রথা ভেঙ্গে ফেলা গুরুত্বপূর্ণ। সুযোগ দেওয়া হলে মেয়েরা ও ছেলেরা বাড়ির বাইরে ও ভিতরে সব রকমের কাজ করতে পারে। কাজ যদিও গুরুত্বপূর্ণ, খেলাধুলোও বাচ্চাদের জন্য সমান ভাবে দরকার।















দুশ্চিন্তা এবং অবসাদের তফাৎ বোঝা দরকার। দুশ্চিন্তা জীবনের একটি স্বাভাবিক অংশ, তবে, খুব বেশি দুশ্চিন্তা থেকে রক্ত চাপ বেড়ে যেতে পারে, ওজন বাড়তে পারে, এমনকি হার্ট অ্যাটাকও হতে পারে, আর অবসাদ একটি মানসিক স্বাস্থ্যের সমস্যা যা কোনো ব্যক্তির দৈনিক কাজকর্ম করার ক্ষমতাকে প্রভাবিত করে। এটির চিহ্ন হলো দুঃখ অনুভব করা এবং এক সময় আনন্দ পাওয়া কাজকর্মে উৎসাহ হারিয়ে ফেলা।


আনন্দের কী হয়েছে?
ও মাদক সেবন করেছিল কিন্তু এখন ও বিপদ মুক্ত। অনুগ্রহ করে সেই লোকগুলির বিরুদ্ধে পুলিশে একটি কমপ্লেন করুন যারা ওকে এই মাদক বিক্রি করেছিল যাতে তাদের বিরুদ্ধে উপযুক্ত ব্যবস্থা নেওয়া যেতে পারে।


এটি দারুণ প্রচেষ্টা , বাচ্চারা!
ছাত্ররা: আমরাও আমাদের সোশাল মিডিয়া চ্যানেলগুলির মাধ্যমে মাদক সেবন, হিংসা, এবং প্রতিবন্ধকতা সম্পর্কে সচেতনতা ছড়াবো।


হ্যাঁ ডাক্তারবাবু, আমরা নিশ্চই একটি কমপ্লেন রেজিস্টার করব।


ধন্যবাদ ডক্টর, পরের মাসে আমাদের স্কুলে অ্যানুয়াল স্পোর্টস ডে'র আয়োজন হবে, আমাদের খুব ভালো লাগবে যদি আপনি সেখানে আসেন এবং আমাদের ছাত্রদের সঙ্গে এই ধরনের বিষয় নিয়ে আলোচনা করেন।









অনেক কারণে বাচ্চা ও অল্প বয়েসীরা মাদক সেবন এবং তার কুফলের বিপদের মুখে পড়ে যায়, যার মধ্যে আছে তাদের ব্যক্তিগত চরিত্র, এবং তারা যেখানে বসবাস করে সেই পরিবেশ। মাদক সেবন একটি বাচ্চার মানসিক ও শারীরিক স্বাস্থ্য এবং সার্বিক বিকাশের ওপর খারাপ প্রভাব ফেলে। অভিভাবক ও শিক্ষকদের ছাত্রদের জ্ঞান ও দক্ষতা দিয়ে ক্ষমতা বৃদ্ধি করতে হবে যা তাদের আত্মবিশ্বাস তৈরী করতে এবং দায়িত্ববান নাগরিক হয়ে ওঠার ক্ষমতা তৈরী করতে সাহায্য করবে। ছাত্রদের বন্ধুদের থেকে আসা চাপ বুঝতে এবং প্রতিরোধ করতে হবে এবং নিশ্চিন্ত হয়ে বন্ধু, শিক্ষক, বাবা-মা, বা বিশ্বস্ত গুরুজনের সাহায্য নিতে হবে।

আমাদের পুলিশ এবং স্থানীয় এনজিওগুলির কাছ থেকে সাহায্য চাইতে হবে। বাচ্চারা, মনে রেখো – মাদকের বিরুদ্ধে লড়াইয়ে তোমরা একা নও। মাদকের কুপ্রভাব রোধ করতে এবং এই সমস্যার সমাধান করতে তোমাদের ক্ষমতা ও সমর্থন দেওয়া অভিভাবক, বিদ্যালয়, এবং সম্প্রদায়গুলির সম্মিলিত দায়িত্ব।

1 মাস পর




Annual Sports Day


এবং ফুটবল টুর্নামেন্টের সেরা খেলোয়ারের পুরস্কার পাচ্ছে আনন্দ !!!



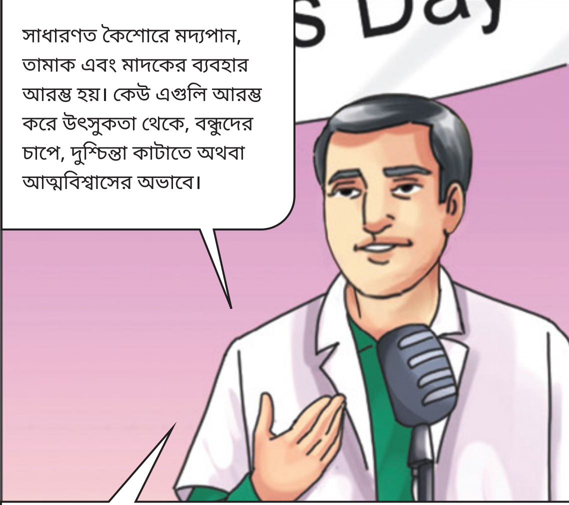



অভিনন্দন আনন্দ, তুমি আর তোমার টিম খুব ভালো খেলেছ। তুমি আমাদের স্কুলকে গর্বিত করেছ।

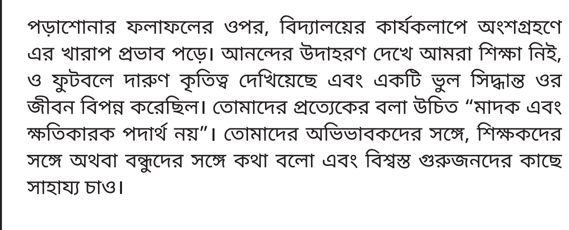

এবং আমাদের ক্রিকেট চ্যাম্পিয়নশিপের প্লেয়ার-অফ-দ্য-ম্যাচের পুরস্কার পাচ্ছে রীনা!!!

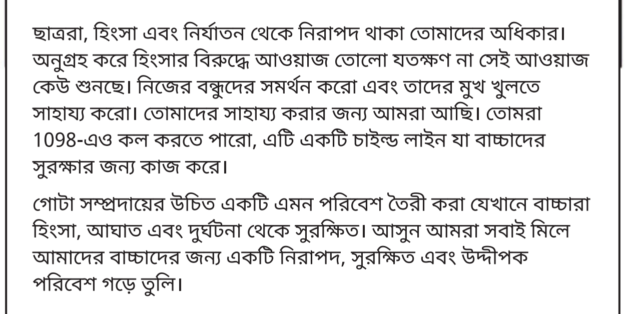



আমাদের মধ্যে দু'জন বিশিষ্ট অতিথি আছেন। আমি ডক্টর রবি এবং ইন্সপেক্টর ফিরোজকে আমাদের ছাত্রদের কিছু কথা বলতে অনুরোধ করছি।

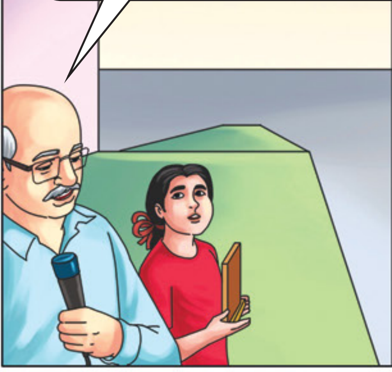

সাধারণত কৈশোরে মদ্যপান, তামাক এবং মাদকের ব্যবহার আরম্ভ হয়। কেউ এগুলি আরম্ভ করে উৎসুকতা থেকে, বন্ধুদের চাপে, দুশ্চিন্তা কাটাতে অথবা আত্মবিশ্বাসের অভাবে।

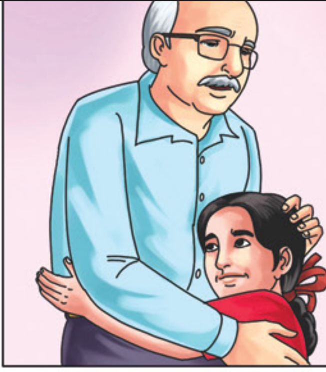

এইবার, আমি ইন্সপেক্টর ফিরোজকে কিছু বলতে অনুরোধ করছি।
orts Day


পড়াশোনার ফলাফলের ওপর, বিদ্যালয়ের কার্যকলাপে অংশগ্রহণে এর খারাপ প্রভাব পড়ে। আনন্দের উদাহরণ দেখে আমরা শিক্ষা নিই, ও ফুটবলে দারুণ কৃতিত্ব দেখিয়েছে এবং একটি ভুল সিদ্ধান্ত ওর জীবন বিপন্ন করেছিল। তোমাদের প্রত্যেকের বলা উচিত "মাদক এবং ক্ষতিকারক পদার্থ নয়"। তোমাদের অভিভাবকদের সঙ্গে, শিক্ষকদের সঙ্গে অথবা বন্ধুদের সঙ্গে কথা বলো এবং বিশ্বস্ত গুরুজনদের কাছে সাহায্য চাও।

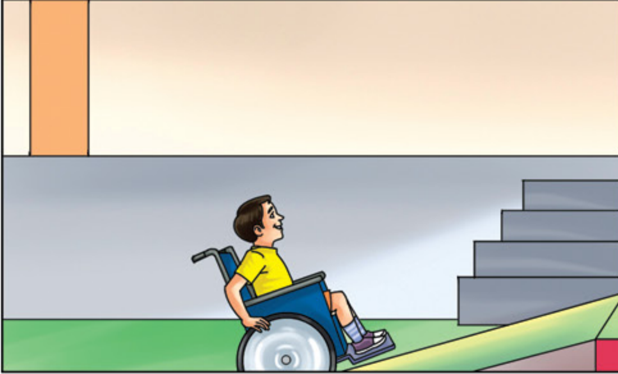

ছাত্ররা, হিংসা এবং নির্যাতন থেকে নিরাপদ থাকা তোমাদের অধিকার। অনুগ্রহ করে হিংসার বিরুদ্ধে আওয়াজ তোলো যতক্ষণ না সেই আওয়াজ কেউ শুনছে। নিজের বন্ধুদের সমর্থন করো এবং তাদের মুখ খুলতে সাহায্য করো। তোমাদের সাহায্য করার জন্য আমরা আছি। তোমরা 1098-এও কল করতে পারো, এটি একটি চাইল্ড লাইন যা বাচ্চাদের সুরক্ষার জন্য কাজ করে।
গোটা সম্প্রদায়ের উচিত একটি এমন পরিবেশ তৈরী করা যেখানে বাচ্চারা হিংসা, আঘাত এবং দুর্ঘটনা থেকে সুরক্ষিত। আসুন আমরা সবাই মিলে আমাদের বাচ্চাদের জন্য একটি নিরাপদ, সুরক্ষিত এবং উদ্দীপক পরিবেশ গড়ে তুলি।


ধন্যবাদ স্যার।
আমি আরেকটি ভালো খবর জানাতে চাই। রীনাকে জেলার ক্রিকেট দলের ক্যাপ্টেন নির্বাচিত করা হয়েছে এবং ও ওর পড়াশোনার জন্য একটি স্কলারশিপও পেয়েছে।
আমি রীনা আর ওর ... পরিবারের সদস্যদের মঞ্চে আসতে অনুরোধ করছি।















আমরা এটি নিশ্চিত করতে বদ্ধপরিকর যে সব বাচ্চা এবং তরুণরা উৎকৃষ্ট শিক্ষার লাভ পেতে পারে এবং নিরাপদ, অন্তর্ভুক্তিকর, স্বাস্থ্য-বর্ধক শিক্ষার পরিবেশ পেতে পারে। আমরা আশাবাদী যে এই কমিক বইটি ছাত্রদের তাদের জ্ঞান, মনোভাব এবং দক্ষতার উন্নতি করতে এবং তাদের সুস্থ ও সফল জীবন যাপন করতে সাহায্য করবে।

আমরা আশা করি যে শিক্ষকগণ, স্বাস্থ্য প্রশিক্ষক, পরামর্শদাতারা তরুণদের শিক্ষা, স্বাস্থ্য ও সুখী জীবনের অধিকার বৃদ্ধি করতে এবং একটি অন্তর্ভুক্তিকর এবং লিঙ্গ-বৈষম্য মুক্ত সমাজ তৈরী করতে এটি ব্যবহার করবেন।

যৌথভাবে বিকশিত



UNESCO New Delhi Cluster Office
for Bangladesh, Bhutan, India, Nepal,
the Maldives, and Sri Lanka

1 San Martin Marg, Chanakyapuri
New Delhi Delhi - 110 021, INDIA
T: +91-11-2611 1873/5 & 2611 1867/9
E: newdelhi@unesco.org
W: https://en.unesco.org/fieldoffice/newdelhi



NCERT, Sri Aurobindo Marg
New Delhi - 110016

T: +91 8800440559 | +91 8448440632
E: dceta.ncert@nic.in
W: ncert.nic.in